

PENGARUH LATIHAN *DROPSHOT* MENGGUNAKAN RINTANGAN TALI 0,5 METER TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND OVERHEAD DROP* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA CLUB PB. BERSAMA MASBAGIK TAHUN 2015

Lalu Sapta Wijaya Kusuma
Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram
e-mail: lalukusuma2@gmail.com

Abstract: Weak technique in doing dropshoot punch, a lot of players do the punch is less than the maximum, because there are still many dropshot blows that fall far near the net, so that the punch can still be taken by the opponent players. Dropshoot blows both forehand and backhand basically the same, because it is done with the same motion techniques, but the difference is the location of the ball so only a lot of players who are still not maximized when doing dropshoot blows, especially backhand overhead drop punch. The formulation of problem in this research is; Is there any effect of the drop shot exercise using a 0.5 meter rope barrier against the ability of backhand overhead drop punch in badminton at Club Badminton Association with Masbagik East Lombok 2015? The general objective in this research is to know whether or not the effect of drop shot exercise using a 0.5 meter rope against the backhand capability of overhead drop in badminton game. The design of this research is one group pre-test and post-test design. The sample in this study amounted to 15 people from Club PB. Bersama. The formula used in this study is t-test with the results of the research note that the t-count for backhand backhand overhead drop of 2.269, and t-table of 2.145, or in other words ($2.269 > 2.145$). So it can be drawn a conclusion that: there is the effect of dropshoot exercise using 0.5 meter rope barrier to the ability of backhand overhead drop punch in badminton game at Badminton Bersama Masbagik Club Lombok Timur 2015.

Keywords: Dropshot, 0.5 meter rope obstacle, Backhand Overhead Drop Blow, and Badminton.

Abstrak: Lemahnya teknik dalam melakukan pukulan *dropshot*, banyak sekali para pemain melakukan pukulan tersebut kurang maksimal, karena masih banyak pukulan *dropshot* yang jatuhnya jauh di dekat net, sehingga pukulan tersebut masih bisa diambil oleh pemain lawan. Pukulan *dropshot* baik *forehand* maupun *backhand* pada dasarnya sama, karena dilakukan dengan teknik gerakan yang sama, namun yang membedakan adalah letak pengambilan bolanya saja sehingga banyak pemain yang masih belum maksimal ketika melakukan pukulan *dropshot*, terutama pukulan *backhand overhead drop*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah; Apakah ada pengaruh latihan *drop shot* menggunakan rintangan tali 0,5 meter terhadap kemampuan pukulan *backhand overhead drop* dalam permainan bulutangkis pada Club Persatuan Bulutangkis Bersama Masbagik Lombok Timur tahun 2015? Tujuan umum dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *drop shot* menggunakan tali 0,5 meter terhadap kemampuan pukulan *backhand overhead drop* dalam permainan bulutangkis. Rancangan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang dari Club PB. Bersama. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test dengan hasil penelitian diketahui bahwa angka t-hitung untuk pukulan *backhand overhead drop* sebesar 2,269, dan t-tabel sebesar 2,145, atau dengan kata lain ($2,269 > 2,145$). Sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa : *ada pengaruh latihan dropshot menggunakan rintangan tali 0,5 meter terhadap kemampuan*

pukulan backhand overhead drop dalam permainan bulutangkis pada Club Persatuan Bulutangkis Bersama Masbagik Lombok Timur Tahun 2015.

Kata Kunci: *Dropshot*, rintangan tali 0,5 meter, Pukulan *Backhand Overhead Drop*, dan Bulutangkis.

PENDAHULUAN

Cabang olahraga bulutangkis bukanlah cabang olahraga yang berasal dari bangsa Indonesia, namun perjalanan dan torehan prestasi telah menjadikan bulutangkis menjadi cabang olahraga yang sangat identik dengan bangsa Indonesia.

Dalam meningkatkan prestasi bulutangkis perlu ada latihan-latihan khusus, terutama yang berkaitan dengan teknik pukulan *backhand overhead drop*. Karena pukulan ini termasuk dalam kategori yang cukup sulit karena harus menempatkan *cock* didekat net lawan, sehingga pukulan yang dihasilkan bisa digunakan sebagai teknik serangan maupun teknik tipuan. Pukulan *dropshot* pada dasarnya mengacu pada kemampuan khusus yang sering digunakan oleh pemain untuk menyerang, untuk mengembalikan *cock* yang sulit seperti; pukulan lob, dan ketika posisi pemain sudah tidak ideal lagi, sehingga pukulan *dropshot* sangat baik digunakan ketika dalam posisi tersebut.

Dalam melakukan pukulan *dropshot* yang baik pemain harus mengayunkan raket mirip seperti melakukan smash tetapi yang menjadi catatan pentingnya adalah ketika melakukan *dropshot* ayunan tersebut harus diperlambat ketika akan melakukan pukulan *dropshot*, baik *dropshot backhand* maupun *forehand* hampir sama cara melakukannya.

Pengamatan peneliti selama ikut bermain di Persatuan Bulutangkis Bersama (PB. Bersama) Masbagik, terutama ketika pemain melakukan pukulan *dropshot*, banyak sekali para pemain melakukan pukulan tersebut kurang maksimal, karena masih banyak pukulan *dropshot* yang jatuhnya jauh di dekat net, sehingga pukulan tersebut masih bisa diambil oleh pemain lawan.

Pukulan *dropshot backhand* dilakukan dengan teknik gerakan yang

hampir sama dengan pukulan *forehand*, namun yang membedakan adalah letak pengambilan bolanya saja sehingga banyak pemain yang masih belum maksimal ketika melakukan pukulan *dropshot*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian mengenai teknik pukulan *backhand overhead drop*. Dari permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *dropshot* menggunakan rintangan tali 0,5 meter dikaitkan dengan kemampuan pukulan *backhand overhead drop* dalam permainan bulutangkis pada Club Persatuan Bulutangkis Bersama Masbagik Lombok Timur tahun 2015.

Berkaitan dengan latar belakang tersebut diatas maka dalam penelitian ini yang rumusan masalahnya adalah “Apakah ada pengaruh latihan *dropshot* menggunakan rintangan tali 0,5 meter terhadap kemampuan pukulan *backhand overhead drop* dalam permainan bulutangkis pada Club Persatuan Bulutangkis Bersama Masbagik Lombok Timur tahun 2015”?

METODE PENELITIAN

Jenis Dan Disain Penelitian

Dengan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada suatu kelompok pembandingan, dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan skor frekuensi pukulan dengan mengukur frekuensi pukulan sebelum latihan Rintangan Tali 0,5 cm (*pre test*) dan sesudah diberi latihan rintangan 0,5 cm dalam 20 kali percobaan (*post test*).

Populasi Dan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Total *sampling* merupakan keseluruhan anggota *Club* yang ada pada Persatuan

Bulutangkis Bersama Masbagik Lombok Timur.

Jadi teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya bahwa penelitian ini dilakukan pada orang yang termasuk dalam kelompok permainan bulutangkis. Maka peneliti mengambil seluruh anggota pemain bulutangkis yang tergabung dalam *Club* Persatuan Bulutangkis Bersama Masbagik yang berjumlah 20 orang sebagai sampel dan penelitian ini merupakan studi populasi (Sugiyono, 2013).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah posisi teramat penting dalam hal memperoleh data dilapangan sebagai pelengkap dari sekian alat –alat bantu penelitian yang diperlukan oleh peneliti pada pengumpulan data yang menggunakan *instrumen* penelitian (Bungin, 2005). Menurut pendapat ahli lain mengatakan *instrumen* penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2013). *Instrumen* yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah instrumen *dropshot* (James Poole, 2004). Gambar 1 instrumen *dropshot*.



Keterangan:

- X = *teste*
- Y = petugas pengumpan *cock*
- ↔ = Tali / pita
- A = Pengawas lewat *cock*
- B = Petugas melihat jatuhnya *cock* diatas *net*
- C = pencatat nilai, sekaligus melihat jatuhnya *cock*

Teknik Analisa Data

Data yang terkumpul selama mengadakan penelitian kemudian diolah dan dianalisis. Dalam menganalisis data tersebut peneliti menggunakan *analisis statistic* agar mendapat tingkat keberhasilan dalam melakukan pukulan *dropshot*. Analisis yang digunakan berdasarkan standar penelitian, dicari dengan menggunakan rumus *t-test*: (Maksum, 2009).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor
(*post test-pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengolahan analisis statistik diperoleh suatu data yang cukup membuktikan bahwa latihan *Dropshot* Dengan Menggunakan Rintangan Tali 0,5 meter dapat meningkatkan kemampuan pukulan *Backhand Overhead Drop* jika dilakukan dengan sistematis dan terprogram. Dengan hasil yang dapat dibuktikan dari perhitungan analisis statistik uji t yaitu diperoleh nilai t-hitung > t-tabel, dengan kata lain (2,269 > 2,145) pada taraf signifikan 5%. Dengan derajat kebebasan (df) N-1 (15-1) = 14. Kedua hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori dan hipotesis yang diajukan bahwa latihan dengan menggunakan tali 0,5 meter dapat meningkatkan kemampuan pukulan *backhand overhead drop* dalam permainan bulutangkis khususnya pada club PB. Bersama Masbagik Utara.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa latihan dengan rintangan media tali 0,5 meter dapat meningkatkan kemampuan pukulan pemain persatuan bulutangkis bersama (PB. Bersama) masbagik utara dalam meningkatkan kemampuan pukulan *backhand overhead drop*.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada penjelasan di bab 4 dalam penelitian ini, khususnya untuk menjawab hipotesis yang diajukan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan dalam penelitian, yaitu: *Ada pengaruh latihan drop shot menggunakan rintangan tali 0,5 meter terhadap kemampuan pukulan backhand overhead drop dalam permainan bulutangkis pada Club Persatuan Bulutangkis Bersama Masbagik Lombok Timur Tahun 2015.*

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irawan, 2011. *Perbandingan Ketepatan Teknik Service Forehand Dan Teknik Service Backhand Pada Club PB Gema Prima Wanasaba Lombok Timur 2010/2011*. Mataram: IKIP Mataram.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhan Bungin. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta; Prenada Media Group.
- Donie, 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Malang: Wineka Media.
- Grice Tony. 2007. *Bulu Tangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Hernawati, 2011. *Study Perbandingan Antara Pukulan Forehand Dan Pukulan Backhand Terhadap Ketepatan Sasaran Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Labu Api*. Mataram: IKIP Mataram.
- IKIP Mataram, 2011. *Pedoman Pembimbingan Dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram: IKIP Mataram.
- James Poole, 2004. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Penerapannya* Jakarta: Depdiknas.
- Soemardiawan, 2013. *Belajar Dan Gemar Bermain Bulutangkis*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surakhmad, 1998. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metoda Teknik*. Bandung: Parsito.
- Zulkarnaen, 2010, *Study Perbandingan Antara Ketepatan Pukulan Forehand Dan Pukulan Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Club PB Setia Hati Parya*. Matram: IKIP Mataram.